

**Александр Карлин назначил нового руководителя
Диагностического центра Алтайского края.
Им стал Владимир Захаров. ▶▶ 5**



Всемирный день зрения:

в Алтайской краевой офтальмологической
больнице рассказали о мерах профилактики
и современных методах лечения
глазных болезней. ▶▶15



// **НОВОСТИ**

Бийской детской поликлинике № 2 50 лет!

Осень 2016 года – юбилейная для детской городской поликлиники № 2 г. Бийска. 50 лет назад в результате объединения двух детских консультаций была образована детская больница № 2. Расположилась она в трех бывших общежитиях школы-интерната: в одном из зданий разместили поликлиническое отделение, в других – стационар.



Сегодня в поликлинике под руководством главврача **Ольги Марушевич** трудится дружный коллектив, в котором 33 врача, 78 медицинских работников среднего звена, 55 чело-



век младшего и обслуживающего персонала. Специалисты работают с детьми и подростками от рождения до 18 лет (всего свыше 17 тыс. человек). В районе обслуживания

16 школ и 15 дошкольных учреждений.

Поздравляем всех сотрудников поликлиники с праздником. Желаем крепкого здоровья, благополучия в семьях, успехов в труде!

// **ХРОНИКА**

Стипендию – победителям проекта

Алтайский медуниверситет стал участником стипендиального проекта совместно с крупнейшим отечественным производителем фармацевтических препаратов.

17 победителей получают ежемесячную стипендию от российского производителя фармацевтических препаратов компании «Р-Фарм». АГМУ стал единственным вузом региона и одним из 12 российских вузов, отобранных производителем для данного проекта.

Первоначально к участию были приглашены только студенты фармацевтического факультета, а затем компания расширила круг стипендиатов в медуниверситете, включив в него будущих терапевтов и педиатров.

Как работать с молодежью

30 сентября в Заринске состоялся окружной семинар для руководителей и специалистов органов по работе с молодежью.

На него собрались участники из Заринска, Алейского, Заринского, Залесовского, Косихинского, Кытмановского, Тогульского районов.

Опытом работы с подростками групп риска поделилась Ирина Науменко, специалист по социальной работе наркологического диспансера г. Заринска, представив работулетней спортивно-досуговой площадки «Кристалл здоровья». Татьяна Гульчак, заведующая организационно-

методическим отделом Краевого центра медицинской профилактики, рассказала о проводимых акциях по профилактике хронических неинфекционных заболеваний с участием молодежи и волонтеров общественной организации «Юнит». Социальный проект «Мир равных возможностей», направленный на социализацию подростков и молодежи группы риска посредством включения их в волонтерскую деятельность, представила Валентина Панчишных, педагог Центра детского творчества Заринска.

Среди «Первых лиц» – детская больница Барнаула

Состоялось награждение лауреатов III Всероссийской премии «Первые лица».

Это произошло на проходившем с 30 сентября по 1 октября в Москве XI Всероссийском ежегодном конгрессе специалистов перинатальной медицины «Современная перинатология: организация, технология, качество».

«Первые лица» – это единственная премия под эгидой Министерства здравоохранения Российской Федерации, призванная награждать людей или учреждения, внесшие заметный вклад в развитие перинатальной медицины в России.

Номинантом премии в номинации «Организация года» стала детская городская клиническая больница № 7 г. Барнаула, представившая работу «Мультидисциплинарный подход в неонатологии в условиях многопрофильного детского стационара в Алтайском крае».

// ХРОНИКА**К кардиологу – без записи**

1 октября в Алтайском краевом кардиологическом диспансере прошел день открытых дверей.

Мероприятие, проведенное для удобства пациентов в субботний день, было приурочено ко Всемирному дню здорового сердца. Каждый желающий мог обследоваться и получить консультацию кардиолога без предварительной записи и направления участкового терапевта.

Воспользовались такой возможностью 190 человек. Из них у 79 выявлены признаки сердечно-сосудистых заболеваний, 103 пациента записаны на прием к специалистам на последующие дни. 69 человек получили индивидуальную консультацию по вопросам оказания неотложной помощи при состояниях, угрожающих жизни.

Автопоезд «Здоровье» побывал в Троицком районе

В начале октября жители Троицкого района встречали автопоезд «Здоровье».

В течение нескольких дней можно было получить помощь врачей из ведущих клиник Алтайского края.

Главврач Боровлянской участковой больницы **Андрей Анисимов** рассказывает:

– Мы подбирали таких пациентов, которым необходимо пройти обследование и получить консультацию именно по узкому профилю. Для этого недели за две оповестили людей, что

им необходимо сдать определенные анализы, чтобы на приеме врач по их результатам уже мог сделать выводы и что-то рекомендовать.

В составе бригады автопоезда работали невролог, кардиолог, гинеколог, офтальмолог, эндокринолог, онколог. Принимал пациентов кабинет УЗИ. На прием к каждому специалисту ежедневно приходили 35–40 человек.

Эндокринологи и терапевты провели конференцию

11 октября состоялась межрегиональная научно-практическая конференция «Синдром диабетической стопы» для врачей-эндокринологов и терапевтов СФО.

В России зарегистрировано более 10 млн больных сахарным диабетом, в Алтайском крае – 90 тыс. человек.

Цель конференции – обсуждение важных проблем, таких как рост и поздняя диагностика эндокринных заболеваний: сахарного диабета, ожирения, остеопороза, заболеваний щитовидной железы, а также доступности и возможности качественного лечения. В нашем регионе разработан алгоритм оказания помощи пациентам с патологией нижних конечностей при сахарном диабете. Только использование междисциплинарного подхода, начиная с первичного амбулаторно-поликлинического звена и заканчивая высокотехнологичной помощью, сможет повысить качество жизни, сохранить здоровье пациентов.

// ОФИЦИАЛЬНО**Новая страница истории**

12 октября Губернатор Алтайского края Александр Карлин официально представил нового руководителя алтайского Диагностического центра.

На пост главного врача утвержден **Владимир Захаров**. Губернатор предложил коллективу рассматривать назначение нового главврача как сигнал для возвращения Диагностического центра к своим истокам, к тому, для чего он изначально открывался.

– Владимир Владимирович – человек многим известный, имеющий серьезный опыт работы в здравоохранении Алтайского края. Он несколько лет работал заместителем главврача краевой клинической больницы и специ-

ализировался на оказании выездной врачебной помощи жителям периферийных территорий края. А это направление как раз и было определено в момент создания Диагностического центра как главное в его работе, – подчеркнул **Александр Карлин**.

Глава региона выразил надежду, что будет разработана стратегия развития Диагностического центра. Подобный документ уже существует и успешно действует в краевой клинической больнице.

Владимир Захаров в ответном слове сказал, что наступило время внедрения передовых медицинских технологий, которые в конечном итоге сделают медицинское учреждение ведущим среди всех диагностических центров России.

Программу «Земский доктор» продлили

Проект бюджета Фонда обязательного медицинского страхования на 2017 год предусматривает продление программы «Земский доктор», действующей с 2012 года, еще на год.

Медработники с высшим образованием в возрасте до 50 лет, прибывающие на работу в сельскую местность или поселок городского типа, получают единовременную компенсационную выплату в размере 1 млн

рублей. На следующий год в бюджете фонда ОМС на такие компенсации заложено 3,2 млрд рублей.

Финансовое обеспечение компенсационных выплат медицинским работникам в текущем году осуществляется за счет средств Территориального фонда обязательного медицинского страхования Алтайского края и средств краевого бюджета в соотношении 60 и 40% (84 и 56 млн рублей соответственно).

// БЛАГОЕ ДЕЛО**Поддержите ребенка!**

4 млн рублей – это много или мало? Все зависит от целей, для которых они предназначены.

Цель марафона «Поддержим ребенка» – благая: средства направляются на лечение и реабилитацию детей, имеющих серьезные проблемы со здоровьем.

Проект стартовал весной 2009 года по инициативе Губернатора Алтайского края. За время проведения марафона собрано около 71 млн рублей, из них более 4,5 млн – за текущий год.

Социально значимая акция ежегодно привлекает новых участников. Среди них и простые жители края, и целые предприятия.

Под эгидой марафона «Поддержим ребенка» проводятся различные мероприятия в разных уголках Алтайского края: ярмарки, благотворитель-

ные концерты, спектакли. Благодаря непрерывающемуся сбору средств в 2016 году лечение и реабилитацию получили более 450 детей.

Участие в марафоне может принять каждый, перечислив средства на счет Алтайского краевого отделения Российского детского фонда.

Перечисление можно сделать с помощью СМС. Услуга доступна для абонентов «Билайна», «МегаФона», «МТС» и «Теле2».

Для перевода отправьте СМС на номер 7715. Сообщение должно иметь такой вид: «ребенок» пробел «сумма пожертвования» (например, «ребенок 100» – в таком случае со счета телефона 100 руб. будет перечислено на счет фонда). При отправке СМС без указания суммы в ответ придет запрос на списание со счета телефона фиксированной суммы – 45 руб.

// ХРОНИКА**Капремонт завершён**

В Барнауле капитально отремонтировано детское отделение городской больницы № 10.

В сентябре 2016 года завершён капитальный ремонт детского соматического отделения городской больницы № 10 краевого центра. Кроме денег, выделенных из краевого бюджета и ТФОМС Алтайского края, были использованы собственные средства учреждения. Для отделения закуплена новая мебель.

Для калманских любителей спорта

В рамках месячника пожилых людей в с. Калманка состоится районный день здоровья для всех желающих.

Спортивные встречи пройдут 18 октября на базе Центрального районного Дома культуры и детско-юношеской спортивной школы. Любителям спорта представится возможность проявить свои способности в состязаниях по шашкам, шахматам, дартсу, настольному теннису, будут проведены «Веселые старты».

// ДАТА**Здоровая психика – здоровое общество**

10 октября – Всемирный день психического здоровья.

Он установлен по инициативе Всемирной федерации психологического здоровья при поддержке ВОЗ.

Особенный фактор

Психическое здоровье является неотъемлемой частью здоровья человека и включает в себя нечто большее, чем просто отсутствие психических расстройств. Оно связано с социально-экономическими, биологическими факторами и с окружающей средой.

В мире сегодня более 450 млн людей, страдающих психическими заболеваниями. Специалисты отмечают, что, помимо этапа активного лечения и избавления от болезни, необходимо осуществление в дальнейшем целого комплекса реабилитационных мероприятий, направленных на восстановление утраченных функций и навыков, работоспособности, социального

статуса человека и т. д. Для пациентов с психическими расстройствами это прежде всего психосоциальная реабилитация.

Ко Всемирному дню психического здоровья во многих странах проводятся тематические мероприятия. В России наиболее заметным событием в текущем году стал конгресс «Психическое здоровье человека XXI века», который состоялся 7–8 октября. В нем приняло участие более 500 представителей международного экспертного сообщества из 30 стран. Председателем выступил первый заместитель министра здравоохранения РФ **Игорь Каграманян**.

Программа конгресса была очень обширной – от конференции «Охрана психического здоровья на рабочем месте» до симпозиума «Правовые основы для охраны психического здоровья» и ярмарки реабилитационных программ «Мир особых мастеров» для лю-

дей с психическими особенностями.

А у нас?

В Барнауле 10 октября состоялась пресс-конференция, на которой о состоянии психического здоровья населения региона, а также о том, как справиться со стрессами, рассказали главный психиатр края **Марина Вдовина**, заместитель главврача Алтайской краевой клинической психиатрической больницы им. Эрдмана **Виктор Ведяшкин**, заведующая амбулаторным отделением краевой клинической психиатрической больницы **Елена Шипулина** и психолог **Ирина Пеккер**.

Специалисты рассказали, что в 2015 году за помощью к психотерапевтам обратились свыше 150 тыс. человек. 125 тыс. взяты под наблюдение. Большинство из них – трудоспособного возраста.

По прогнозам ВОЗ, к 2020 году психические расстройства войдут в первую пятерку болезней человечества.

// ОБУЧЕНИЕ

Руководить медициной – с новыми знаниями!

6 октября успешно защитили свои выпускные проекты слушатели курсов повышения квалификации «Управление в сфере здравоохранения» Алтайского филиала Российской академии народного хозяйства и госслужбы (РАНХиГС).

В качестве обучаемых был руководящий состав медицинских учреждений Алтайского края и Республики Алтай. В течение трех недель, на протяжении 120 часов, проходили занятия в центре «Высшая школа государственного управления» алтайского филиала академии. Это достаточно плотный график для простого студента. Но, по словам заместителя завкафедрой государственного и муниципального управления **Инги Ретивых**, для руководителей-практиков это очень удобно: не надо надолго отрываться от работы.

Метод погружения

– Главным врачам нельзя оставлять медицинское учреждение на долгий срок. Поэтому самым удобным для них мы считаем образовательный метод погружения, – объяснила Инга Викторовна, модератор одного из выпускных проектов. – Главной и непростой частью обучения была разработка управленческого проекта. Разделившись на две группы, медики с энтузиазмом занялись

проектированием по актуальным и злободневным темам. Одна из команд разработала проект «Совершенствование механизма взаимодействия с лицами, принимающими управленческие решения по профилактике хронических неинфекционных заболеваний и формированию культуры здорового образа жизни

За 15 лет существования филиала здесь получили высшее образование более 2500 человек, более тысячи человек прошли профессиональную переподготовку, свыше 7000 слушателей повысили квалификацию.

по программе «Активное долголетие». Тема второй группы – «Совершенствование механизма комплексной реабилитации детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья на основе создания межрайонного реабилитационного центра при городской поликлинике «Шаг в будущее». Модератором этого проекта был заместитель завкафедрой экономики и финансов **Сергей Воробьев**.

В образовательном процессе приняли участие преподаватели Алтайского филиала РАНХиГС и приглашенные эксперты.

На защиту проектов в жюри были приглашены руководитель Территориального органа Росздравнадзора по Алтайскому краю, д. м. н. **Владимир Трешутин**, заведующая кафедрой гуманитарных наук Алтайского государственного университета, д. соц. н., профессор **Наталья Тимченко**, начальник отдела организации медицинской помощи взрослому и детскому населению Главного управления Алтайского края по здравоохранению и фармацевтической деятельности **Жанна Вахлова**, заведующая терапевтическим отделением городской поликлиники № 3 **Вера Карпова** и главный врач городской больницы № 12 **Сергей Черников**.

Защитились

Защита прошла не просто успешно, а очень живо и плодотворно: выступавшим задавали много вопросов, коллеги с интересом обсуждали проблемные моменты.

Особенно запомнилась практическая часть одной из групп, защищавших проект, в ходе которой

приглашенные коллеги из Краевого центра медпрофилактики провели обучающий блок. Сначала для всех организовали зарядку, затем показали на симуляторе основы базовой сердечно-легочной реанимации, а в завершение продемонстрировали куклу-курильщицу и интерактивные очки. Все желающие смогли примерить очки, имитирующие зрение пьяного человека и его координацию в пространстве, а кукла-курильщица показала, что происходит в легких человека после одной сигареты.

Жюри единогласно заключило, что проекты защищены на отлично и имеют право на реализацию и дальнейшее развитие. Слушатели получили удостоверение установленного образца о повышении квалификации. Директор Алтайского филиала РАНХиГС **Игорь Панарин** поздравил всех с успешным окончанием курсов, пожелал успехов и напомнил, что академия всегда открыта для сотрудничества.

Наталья Вдовина

Кстати

После защиты выпускных проектов мы спросили у директора центра «Высшая школа государственного управления» Алтайского филиала РАНХиГС Ирины Мосиной, в чем особенности работы вуза.

– Три кита, на которых стоит наша академия, – это качество образования, инди-

видуальный подход и комфортная среда. За 15 лет работы нам удалось сохранить и укрепить эти принципы. За последние несколько лет мы сделали целый ряд очень серьезных шагов для роста: реализуются новые направления подготовки и профили обучения, открыты магистратура и центр «Высшая школа

госуправления». Одна из самых актуальных наших новелл – это программы бакалавриата и магистратуры для медиков («Управление в сфере здравоохранения» и «Управление и экономика в сфере здравоохранения». – *Прим ред.*), направление для нас новое, но уже достаточно востребованное.

// МАМА И МАЛЫШ

Лучшая инвестиция

Тема укрепления иммунитета осенью очень популярна. Между тем одним из главных факторов его формирования является грудное вскармливание. Недаром Уинстон Черчилль сказал, что лучшая инвестиция – это вложение молока в младенца.

На эту тему мы поговорили с **Ириной Рюховой** – матерью троих детей, консультантом по лактации с международной сертификацией, журналистом, автором трех книг и множества статей по грудному вскармливанию (ГВ).

– Ирина, скажите, пожалуйста, какова позиция ВОЗ относительно грудного вскармливания?

– Дословная формулировка ВОЗ относительно грудного вскармливания звучит так: «В первые 6 месяцев жизни дети должны получать только одно грудное молоко, а затем, до двухлетнего возраста и позднее, грудное вскармливание следует продолжать наряду с предоставлением других пищевых продуктов».

Хочу подчеркнуть, что эта позиция ВОЗ одинакова для всех стран. В последнее время стало распространяться мнение, что якобы это написано только для стран третьего мира, это не так. Действительно, у ВОЗ есть разные документы для разных стран. Но различия между ними объясняются культурными традициями (например, при выборе продуктов для прикорма) и различной статистикой. Однако

время начала прикорма и продолжительность ГВ четко обозначены именно так во всех этих руководствах. И выгоды для здоровья матерей и детей от продолжающегося грудного вскармливания касаются не только третьего мира. Например, есть такие данные: если бы 90% матерей соблюдали эти рекомендации ВОЗ, то бюджет США сэкономил бы ежегодно 3,7 млрд долл. прямых и косвенных расходов на детское здравоохранение и не нес бы 10,1 млрд долл. урона от преждевременной детской смертности. Важно сказать и о том, что женщины, кормившие грудью, впоследствии реже заболевают раком груди и яичников, сахарным диабетом.

– Как вы стали консультантом по грудному вскармливанию?

– Тема поддержки ГВ заинтересовала меня, когда я родила первого ребенка, встретилась с трудностями и не нашла рядом никого, кто бы мне помог. Пользуясь своими журналистскими навыками, стала искать информацию, решила свои проблемы и начала помогать знакомым. Мне всегда нравилась научная журналистика, этим я и занимаюсь.

– В этом и заключается работа консультанта по ГВ?

– Не совсем. Консультант не обязан писать статьи, просто мне как журналисту так удобнее доносить информацию. А в принципе работа консультанта по ГВ в том, чтобы помогать решать сложности с кормлением грудью на практике и в поддержке

грудного вскармливания через информирование. Кто-то отвечает на вопросы на телефонной горячей линии, на интернет-форумах, кто-то организует встречи кормящих мам, где они могут спросить мнения консультанта, кто-то приходит с лекциями в группы по подготовке к родам и в роддома, а при необходимости приезжает на дом для оказания срочной помощи. Я в свое время практиковала все формы поддержки, но сейчас от некоторых отошла – трое собственных детей тоже требуют внимания.

– Нужно ли консультанту по ГВ медицинское образование?

– Оно может быть, но совсем не обязательно. Медик действует в области болезни, а консультант – в области нормы, требующей некоторой помощи для возвращения к ГВ (а ГВ – это именно ситуация нормы). Если консультант видит, что какие-то сложности с ГВ имеют корни в проблемах со здоровьем, то он обязательно направляет для их решения к врачу. С другой стороны, консультанту нужно иметь образование в области поддержки лактации. Базовый курс обучения – 40 часов, но для нормальной деятельности консультанта нужны не менее 100 часов спецобучения и практика. Для сравнения: в курсе педиатрии в разных вузах страны грудному вскармливанию уделяется от 2 до 10 часов.

– Существует ли смесь для кормления детей, идентичная по составу женскому молоку?

– Такой смеси не может существовать в принципе. В лучших на сегодняшний день смесях около 50 компонентов, а в грудном молоке их порядка 2000. Более половины не воспроизводимы искусственно. К примеру, из



более чем сотни олигосахаридов грудного молока в смеси удалось добавить два (и это рекламируется как огромное достижение). Но ведь остальные олигосахариды тоже играют определенную роль для здоровья ребенка.

– Нередко после рождения малыша женщина отказывается кормить его грудью из-за недостаточного количества молока...

– Это не повод отказаться от ГВ, даже одно кормление грудью в сутки гораздо лучше, чем несколько. Второй момент: по данным ВОЗ, только 3% женщин не способны кормить ребенка грудью по физиологическим причинам, и то можно наладить смешанное вскармливание. А что мы видим у нас? Исследование, которое провели врачи в Астрахани, показало, что самой частой причиной использования смесей – 50% всех случаев – матери считали нехватку молока, но этот «диагноз» подтвердился только в 2,4% случаев. И чаще всего при желании мамы и адекватной поддержке все поправимо.

// АКТУАЛЬНО

День пожилого человека провели с пользой

В октябре в России традиционно проводится месячник пожилого человека.

Для людей мудрого возраста проводятся всевозможные мероприятия, и не только развлекательного характера – важно информировать пенсионеров и людей помладше о факторах риска различных заболеваний и мерах их профилактики. В этом выпуске газеты часть материалов – из такой категории.

5 октября в актовом зале совета ветеранов Барнаула состоялась акция «Профилактика заболеваний – путь к активному долголетию». Пенсионеры встретились с сотрудниками Краевого центра медицинской профилактики, поликлиники № 6 и представителями кафедры терапевтической стоматологии Алтайского государственного медуниверситета.

Пожилые люди пришли нарядные, в приподнятом настроении и



с интересом участвовали в мероприятии.

Представители поликлиники № 6 провели вакцинацию от гриппа, кроме того, желающие могли проверить свое давление, получить информацию об индексе массы тела, узнать свои легочные показатели. На основании полученных данных специалисты консультировали по проблемным вопросам.

Параллельно в актовом зале сотрудники Краевого центра медпрофилактики рассказывали участникам встречи о правильном питании и здоровом

образе жизни. Врачи в интересной форме поведали о наиболее полезных продуктах, разрушили мифы о диетах, соли и воде. Пенсионеры внимательно слушали докладчиков, задавали уточняющие вопросы. Наиболее важные моменты некоторых даже конспектировали.

Представители кафедры терапевтической стоматологии медуниверситета рассказали и при помощи забавных видеороликов и наглядных пособий продемонстрировали правила ухода за ротовой полостью, акцентиро-

вав внимание на рекомендациях по уходу за съемными протезами. После чего врачи пригласили всех желающих на бесплатное лечение, объяснив, куда пожилые люди могут обратиться за консультацией.

В завершение встречи сотрудники центра медицинской профилактики провели для пенсионеров веселую разминку и викторину. Ветераны активно отвечали на вопросы, задавали встречные, с удовольствием выполняли упражнения. А обучение скандинавской ходьбе вызвало у присутствовавших неподдельный интерес. Более того, члены ветеранского совета сообщили о своем намерении создать группу такой ходьбы и договорились с представителями центра медпрофилактики о консультации в случае необходимости. В конце встречи врачи сердечно поздравили присутствовавших с праздником – Днем пожилого человека. Члены совета ветеранов в очередной раз показали, насколько они молоды душой, активны и как настроены на здоровый образ жизни.

Наталья Камышева.
Фото автора



// **Мы и молодежь****«Малые академики»**

С 3 октября стартовал новый проект Алтайского госмедуниверситета «Малая медицинская академия».

Его реализацией занимается Институт довузовского образования АГМУ.

Первоначально в планах значилась одна группа школьников из 20 человек. Но желающих оказалось намного больше, и в результате сформировали три группы.

Учащиеся, планирующие поступать в медицинский университет, за время учебы в «Малой медицинской академии» смогут окончательно определиться со своим выбором.

Учебным курсом предусмотрены ознакомительные занятия по физиологии, анатомии, истории медицины, изучение основ латинского языка, подготовка к ЕГЭ по профильным предметам. Кроме того, в симуляционном центре АГМУ школьники будут учиться оказывать первую неотложную помощь.

14

«Мед-ТВ»:

информация, бодрость, здоровье

Работа по просвещению населения в области социально значимых заболеваний приобретает системный характер.

Всякий, кто был в поликлиниках и медицинских центрах Барнаула, наверняка видел современные мониторы, по которым транслируется специальная программа, состоящая из медицинских советов, другой нужной и интересной информации. Это информационный канал о здоровье – «Мед-ТВ».

Сегодня «Мед-ТВ» выходит в эфир почти на 150 экранах по всему Барнаулу, в том числе в Диагностическом центре Алтайского края и краевом кардиологическом диспансере. Девизом информационного канала можно считать простое и неустаревающее правило «Бодрость духа — самый верный путь к здоровью». Скоротаешь время до приема специалиста за просмотром «Мед-ТВ» – зайдешь в кабинет более бодрым, а там и возможные проблемы решатся проще. Кстати, программа состоит из коротких блоков, поэтому ее можно смотреть с любого момента.

Значительную часть эфира «Мед-ТВ» занимает самая свежая и проверенная информация на медицинскую тему. Сведения о социально значимых заболеваниях предоставляют главные внештатные специалисты края, эксперты в своих областях. А значит, тому, что транслируется на «Мед-ТВ», можно доверять.

// **Дата****Чтобы око смотрело далеко**

Второй четверг октября по решению ВОЗ объявлен Всемирным днем зрения.

Основная его цель – привлечь внимание к проблемам слепоты, нарушений зрения и реабилитации людей с заболеваниями глаз.

Ситуация в крае

13 октября о профилактике заболеваний органов глаз, а также о новых технологиях в лечении глазных болезней рассказал заведующий консультативно-диагностическим отделением Алтайской краевой офтальмологической больницы, заслуженный врач РФ Александр Макогон.

К сожалению, заболеваемость органа зрения в нашем регионе

практически в 2 раза выше, чем в среднем по России. А значит, работа офтальмологов крайне важна. Причем не только в период лечения, но и на этапе выявления глазных проблем.

По словам Александра Сергеевича, сегодня в крае оказывают офтальмологические услуги очень высокого качества, на уровне мировых стандартов. Это и реконструктивно-пластическое лечение при врожденных аномалиях века, и высокотехнологичное хирургическое и консервативное лечение глаукомы, катаракты и других заболеваний глаз у взрослых и детей.

Успеть вовремя

Что касается ранней диагностики, то специалисты краевой офталь-

мологической больницы используют специальную программу, позволяющую дистанционно обследовать большое количество детей. Происходит это на базе детских образовательных учреждений в игровой форме. Присутствие доктора необязательно – нужен лишь зал, оснащенный компьютерами, и учитель информатики.

В результате обследования формируется база данных, после обработки которых офтальмологи планируют индивидуальные методы реабилитации детей с нарушениями зрительной функции.

Орган зрения формируется до 12–15 лет. Важно до этого возраста выявить проблему и вовремя ее решить.

Для сохранения зрения

Врач-офтальмолог Александр Макогон советует:

- рабочий стул ребенка не должен быть на колесиках;
- во время занятий, требующих зрительной нагрузки, очень важно хорошее освещение;
- нагрузки на глаза должны быть

дозированными (1 час зрительной нагрузки – 15 минут отдыха);

- если ребенок много времени проводит за компьютером, можно установить специальную программу, которая через определенные промежутки времени включается и воздействует на глаза расслабляюще.

15

// СОЦИАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА**Не ждите «переломного» момента**

20 октября – Всемирный день борьбы с остеопорозом. Он был учрежден ВОЗ в 1997 году, чтобы привлечь внимание общества к заболеванию, которое стало одним из самых распространенных в мире.

Остеопороз – это прогрессирующее системное заболевание, при котором кости становятся тонкими и хрупкими и, как следствие, легко ломаются даже при незначительных нагрузках.

По данным ВОЗ, среди неинфекционных заболеваний остеопороз занимает четвертое место после болезней сердечно-сосудистой системы, онкологической патологии и сахарного диабета. В мире остеопорозом страдают каждая третья женщина и каждый восьмой мужчина после 50 лет. В России это серьезная социальная проблема.

Симптомы

Опасность клинической картины связана с бессимптомным началом остеопороза, маскирующимся под остеохондроз или артроз. Заболевание нередко диагностируется уже при наличии перелома.

Заметить заболевание на ранней стадии довольно сложно. Его признаки: изменения в осанке, хрупкие ногти и волосы, разрушение зубов, боли в костях при изменении погоды. Первыми симптомами остеопороза могут быть боли в поясничном и грудном отделах позвоночника

при длительной статической нагрузке (например, сидячей работе), судороги в ногах по ночам, уменьшение роста (за счет снижения высоты позвонков), пародонтоз.

Лечение остеопороза

Лечением этого заболевания занимаются ревматологи, иммунологи, эндокринологи, неврологи. Важно добиться стабилизации показателей костного метаболизма, замедлить потерю костной массы, уменьшить болевой синдром.

В мире каждые 3 секунды происходит перелом от остеопороза.

Немедикаментозное лечение предполагает выполнение рекомендаций по физической активности, причем прыжки и бег противопоказаны из-за риска переломов. Кроме того, необходимо убедить пациента отказаться от вредных привычек, сбалансировать диету.

Медикаментозная терапия остеопороза начинается с приема препаратов кальция и витамина D для восполнения их дефицита.

Профилактика

Учитывая то, что лечение остеопороза – задача крайне сложная, а сам процесс довольно длительный, необходимо уделять большое внимание его профилактике.

Важно соблюдение диеты, в которой главное место занимает упо-

Важно знать

Увеличивают риск переломов прием некоторых лекарств и отдельные заболевания.

Пациентам, принимающим следующие медикаменты, необходимо обсудить их влияние на костную ткань с врачом:

- глюкокортикоиды,
- некоторые иммунодепрессанты,
- гормон щитовидной железы (L-тироксин),
- ингибиторы ароматазы,
- некоторые нейролептики,
- отдельные антиконвульсанты,
- некоторые противоэпилептические препараты,
- препараты лития.

К заболеваниям, которые способны ослабить костную ткань, относятся:

- ревматоидный артрит,
- заболевания желудочно-кишечного тракта (например, болезнь Крона и др.),
- хроническая болезнь почек,
- ВИЧ,
- заболевания крови или онкологические болезни (включая рак предстательной железы, молочной железы),
- некоторые наследственные заболевания,
- снижение половой функции (синдром Кляйнфельтера, синдром Тернера, аменорея),
- эндокринные заболевания (диабет, синдром Кушинга, гиперпаратиреоз и др.).

требление достаточного количества кальция (пища, богатая кальцием: нежирные молочные продукты, брокколи, цветная капуста, мясо лосося, сыр). Рекомендованная доза кальция: 1000 мг в день до 65 лет и 1500 мг – после 65 лет.

Рекомендуется ограничить употребление алкоголя, кофе, которые вымывают кальций из организма. Таким же образом действует и курение.

Профилактикой остеопороза являются здоровый образ жизни, достаточная физическая активность. В движении укрепляется наружный, наиболее плотный слой кости. Поэтому важное место в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата занимают лечебная физкультура и массаж.

Цифры

Особенно опасен перелом шейки бедра:

- **40%** человек после него не могут передвигаться без посторонней помощи;
- **60%** нуждаются в посторонней помощи через год;
- летальность составляет **20–24%** в течение первого года после перелома шейки бедра;
- у **50%** людей, перенесших один остеопоротический перелом, происходит повторный.

Справка

У женщин старше 45 лет при остеопоротическом переломе госпитализация занимает больше времени, чем при других болезнях, таких как рак молочной железы, инфаркт миокарда, диабет и др.

У мужчин риск перелома выше, чем риск заболевания аденомой простаты, на 27%.

// **СЕЗОННЫЕ БОЛЕЗНИ**

Устав суставов

Нередко осенью суставы начинают давать сбой – ноют, болят. Даже если у человека никогда не было растяжений, переломов, вывихов, на наступление холодной погоды суставы могут реагировать болезненно. Почему так происходит? Чтобы понять это, стоит разобраться в том, как устроены суставы и какую роль они играют в организме.

Зачем нужны суставы?

В организме человека 206 костей. Все они (кроме подъязычной кости в области шеи) соединяются суставами. Соединяя скелет человека в единую систему, суставы позволяют телу двигаться. Они также защищают концы костей от повреждений и являются своеобразными амортизаторами для тела.

Чтобы человек мог двигаться, кости должны быть связаны друг с другом. Причем сое-

динениям необходимо быть одновременно гибкими и жесткими, чтобы кости свободно двигались в ограниченном диапазоне. Для этого в районе суставов они соединяются связками.

В районе сустава к кости крепятся и мышцы – при помощи сухожилий. Связки и сухожилия довольно прочны, чтобы удерживать сустав на месте, но одновременно и эластичны, чтобы не порваться во время движения.

Как суставы амортизируют?

Суставы защищают кости скелета от ударной нагрузки. Они поглощают энергию, передающуюся от одной кости к другой, выступая в качестве амортизаторов.

Амортизирующие свойства суставам обеспечивают хрящ, покрывающий головки костей, и жидкость, заполняющая пространство сустава.

Внутрисуставной хрящ состоит из воды,

коллагена и других веществ. Для лучшего скольжения его питает и смазывает синовиальная жидкость, состоящая из белка и сахаров. Ее производит слой клеток, выстилающих сустав изнутри.

Чтобы синовиальная жидкость и головки костей оставались на месте, вокруг сустава находится суставная капсула – оболочка из жесткой соединительной ткани, присоединяющаяся к костям в непосредственной близости от хряща и образующая полость сустава.

Откуда боль?

Так почему же осенью суставы у многих начинают болеть?

Питательными веществами и кислородом они снабжаются через кровь. Если вокруг сустава мышцы не тренированы, то питание не поступает из-за нарушения микроциркуляции, вследствие чего возникает дистрофия сустава, и

он реагирует болью. Дистрофия влияет и на терморегуляцию. У здорового человека на перепад температур мышцы реагируют нормально, кровоснабжение не нарушается. А у того, чьи мышцы не тренированы, появляются сезонные боли.

То есть для здоровья суставов (впрочем, как и всего организма) необходимы регулярная физическая нагрузка и правильное питание.

Что вредит суставам?

- 1. Лишний вес.** Он оказывает чрезмерную нагрузку на суставы и приводит к их разрушению.
- 2. Неправильное питание.** Недостаток белка и минеральных веществ не позволяет восстанавливаться суставной ткани.
- 3. Неудобная обувь.** Неправильно подобранная обувь повышает нагрузку на суставы ног и ведет к их заболеванию.
- 4. Неправильная поза.** К разрушению суставов приводят как сидячий образ жизни, так и монотонные однообразные движения.
- 5. Избыточная физическая нагрузка.** К разрушению суставов способны привести травмы, ударные нагрузки, нарушение техники безопасности при занятиях спортом. Тем не менее занятия физкультурой суставам просто необходимы!

// **ВАКЦИНАЦИЯ**

Поставил прививку – полгода свободен

В крае началась вакцинация против клещевого вирусного энцефалита.

Тем, кто только решил защитить себя от этой болезни, сейчас ставят первую прививку. Через 5–7 месяцев должна последовать вторая, а через год нужно пройти ревакцинацию. Последующие вакцинации предусмотрены через каждые 3 года.

Алтай – один из неблагоприятных регионов по заболеваемости клещевым вирусным энцефалитом. Высокий риск заражения отмечается в более чем половине районов края. В текущем году клещевым вирусным энцефалитом заболел 31 человек, из них двое умерли. Основная часть заболев-

ших не были привиты и не обратились за медицинской помощью вовремя.

Вакцинация является наиболее эффективным средством профилактики, снижающим риск заражения и защищающим от осложнений.

Жители края могут поставить прививку за счет работодателя либо самостоятельно в страховой компании. Чтобы привить ребенка до 14 лет за счет средств краевого бюджета, нужно обратиться в медицинскую организацию по месту жительства.

Справка

Клещевой энцефалит – тяжелая вирусная инфекция, которая поражает центральную и периферическую нервную системы. Развивается зачастую в острой форме: с сильными головными болями, высокой температурой, тошнотой, судорогами. Может привести к тяжелым осложнениям и даже летальному исходу.

// СПАСИБО, ДОКТОР!**Не растеряйте доброты!**

Врач – такой же человек, как и его пациент: у него тоже есть проблемы, а бывает, что и здоровье шалит. Очень важно, чтобы в любой ситуации медицинский работник оставался чутким, внимательным, добрым. Примите слова благодарности от своих пациентов и будьте здоровы!

Дочка ходит во второй класс. С самого рождения проблемы. Алтайский краевой психоневрологический диспансер для детей – единственное место, где помогают справиться с нашими проблемами. Систематические назначения препаратов улучшают состояние ребенка, у дочки появляется хотя бы какая-то усидчивость и внимательность. Психиатр и невролог дают относительно радужные прогнозы, но без их помощи нам не справиться. Спасибо большое за профессионализм, доброту и внимание!

**Галина,
г. Барнаул**

В июне 2016 года мы, Татьяна Самойленко (с. Гилево Локтевского р-на), Галина Степанова (с. Тогул Тогульского р-на), Екатерина Мельникова (г. Рубцовск), Мария Ермакова (с. Кулунда), находились на лечении в КХО-2, ОАР-1 Алтайского краевого кардиологического диспансера. Нам была сделана имплантация ЭКС. Мы хотим выразить огромную благодарность и

признательность коллективу КХО-2 за чуткое и отеческое отношение ко всем больным. Это врачи Вячеслав Соломаха, Людмила Базаленко, Даниил Собаев, Ирина Дьякова, медсестры Алена Макаркина, Екатерина Злобина, Марина Еремина, Дарья Горбачева, Наталья Черепанова, Татьяна Фролова, санитарочки Ольга Петкова, Елена Селянина, Марина Юнанова, Ольга Осипова, сестра-хозяйка Людмила Рыбальченко. Весь коллектив очень тепло относится ко всем больным. Всем огромное спасибо! И дай им Бог здоровья и долгих лет жизни!

**Татьяна Самойленко,
с. Гилево**

В Алтайском врачебно-физкультурном диспансере предоставляют широкий спектр услуг. После неудачной травмы и операции на коленном суставе о спорте мне пришлось забыть надолго, но сдаваться не хотелось. Когда попал в диспансер, порадовало отношение врачей к пациентам. Чувствуется, что люди здесь привыкли иметь дело со спортивными травмами и знают о них многое. Понимают, что большой спорт требует идеального здоровья, и делают все, чтобы его вернуть. Спасибо!

**Дмитрий,
г. Барнаул**

Хотелось бы выразить огромную благодарность всему гинекологическому отделению городской больницы

цы № 4, особенно моему лечащему врачу Светлане Владимировне Бушуевой! Это ВРАЧ и ЧЕЛОВЕК с большой буквы и профессионал своего дела! Перед операцией мне было очень плохо, так она переживала за меня больше, чем я сама. Операция прошла успешно. После нее отношение было прекрасное как со стороны Светланы Владимировны, так и со стороны постовых медсестер. Особенно хочется поблагодарить за чуткость, внимательность и отзывчивость медсестру Марину Петренко, Евгению Ащеулову. Всегда улыбка, вежливые. Оксана Гордейчик с душой делает перевязки. Хотелось бы пожелать всему коллективу отделения не растерять той доброты, которую они несут людям.

Марина, г. Барнаул

В детскую городскую поликлинику № 2 мы с ребенком попали по вопросам зрения — миопия. Прием вела доктор Фокина. Я как мама осталась довольна. Ребенок у меня стеснительный, а из-за того, что к своим 5 годам перенес две операции на глазах, немного побаивается окулистов. Но здесь все прошло отлично. Врач каким-то образом умудрилась расслабить сынулю, он спокойно и проверку зрения выдержал, и глазки атропином позволил закапать. Да и в очереди мы сидели недолго, так что этот поход в поликлинику я считаю более чем удачным. Отдельное спасибо Фокиной! Это прекрасный врач.

Земфира, г. Барнаул

В детской городской поликлинике № 7 работают хорошие специа-

листы. Спасибо доктору Овсиенко за ее отношение к детям. Я поражуюсь, как ей удается сохранить такую сердечность. Врач смогла диагностировать у сына пневмонию, которую в платной больнице около месяца ставили под сомнение. Овсиенко послала нас на рентген, где подтвердили диагноз. Страшно подумать, чем все могло закончиться, не попади мы к этой женщине, ведь болезнь уже успела развиться. Большое вам человеческое спасибо!

**Ольга,
г. Барнаул**

Хочу выразить благодарность всему коллективу гастроэнтерологического отделения городской больницы № 12. Спасибо заведующей отделением Аксане Константиновне Арутюновой и Владиславу Юрьевичу Масленникову за чуткое отношение и хорошее лечение.

**С уважением, А. Г. Носарев,
г. Барнаул**

Выражаем огромную благодарность Светлане Викторовне Фолиной, стоматологу терапевтического отделения КГБУЗ «Стоматологическая поликлиника № 3, г. Барнаул». Благодарим за чуткое и внимательное отношение к проблеме пациента, за высокий профессионализм и мастерство в работе! С большим удовольствием и уверенностью в правильных действиях специалиста ходим в стоматологию на прием всей семьей и считаем Светлану Викторовну своим семейным стоматологом!

**С уважением, Д. О. Деева, Т. И. Деев,
А. Т. Деева, г. Барнаул**

// МЫ И МОЛОДЕЖЬ

Интересная штука – наука

С 14 по 16 октября в Алтайском крае проходил Всероссийский фестиваль науки.

Его главная цель – популяризация науки, привлечение к научной работе талантливой молодежи.

Во время фестиваля работало 37 площадок в разных уголках нашего региона. Здоровью человека, помощи больным (и не только медицинской) было посвящено немало мероприятий из проведенных шестисот.

В АГМУ

Так, в Алтайском государственном медуниверситете прошло несколько интерактивов («Действия при остановке сердца», «Определение белизны зубов», «Я б провизором пошел»), мастер-классов (по хирургическим навыкам, по терапевтической стоматологии, эпидемиологии, фармакогнозии и ботанике), научно-популярная экскурсия по анатомическому музею.

22

В АлтГУ

В Алтайском государственном университете были проведены лекции «Проектирование новых лекарств», «Психологический возраст», презентация «Биомедицина». На мастер-классе студенты 3-го курса социологического факультета проводили для десятиклассников тренинг «Социальная работа – наука помогать людям». Сначала был показан небольшой фильм о работе клоунов в лагере с детьми, а потом все желающие могли пройти «посвящение в клоуны». Для этого ребята разделились на две команды и выполняли интересные упражнения на психологическую совместимость. Также каждый мог нарисовать свою мандалу и узнать, как эти методы помогают людям преодолевать проблемы.

В АлтГПУ

Тема мастерской «Как быть счастливым», которую про-

вели в Алтайском государственном педуниверситете, тоже сможет быть отнесена к медико-социально-психологическим. Ведь позитивное мышление – признак гармоничной, психически здоровой личности.

В АлтГТУ

Алтайский государственный технический университет не стал ограничиваться мероприятиями технической тематики. Здесь прошел научный перформанс «Открытый урок профессора Облепишкина», направленный на формирование культуры здорового питания у детей школьного возраста, пропаганду здорового образа жизни среди подростков. А преподаватели отделения физкультуры и спорта АлтГТУ объяснили желающим физиологию и физику тела при нагрузках во время ознакомления с инновационным фитнесом и дыхательной гимнастикой.

// МЫ И МОЛОДЕЖЬ

Береги здоровье смолоду!

7 октября в Академии народного хозяйства и госслужбы был проведен необычный урок.

Перед студентами выступили специалисты Краевого центра медпрофилактики, Молодежного информационного центра «Жизнь без наркотиков», Алтайского краевого центра по профилактике и борьбе со СПИДом и инфекционными заболеваниями. Мероприятие прошло в рамках межведомственной акции «Будущий руководитель должен быть здоровым!» при содействии Главного управления Алтайского края по здравоохранению.

Согласно данным ВОЗ, в 50% случаев состояние здоровья и долголетие зависят от образа жизни человека. Поэтому одной из самых актуальных задач профилактических центров является работа над мотивированием населения, обучение здоровому образу жизни. Об этом и многом другом



7 октября рассказали специалисты краевых медицинских и общественных организаций. Александр Ударцев, врач Краевого центра медпрофилактики, на специальном симуляторе показал, как правильно проводить сердечно-легочную реанимацию. А Римма Франк подготовила для студентов занимательную викторину по рациональному питанию.

Благодаря познавательным лекциям ребята всерьез задумались о важности контрацепции для успешной профилактики таких опасных заболеваний,

как ВИЧ-инфекция и СПИД. Специалисты профильного учреждения и общественной организации Татьяна Штер и Ольга Гейсман объяснили, что Алтайский край не избежал проблемы. У нас, как и в других регионах, есть и ВИЧ-инфицированные, и наркоманы. Поэтому надо знать об этих заболеваниях как можно больше.

Мероприятие прошло на ура. А студенты выразили надежду, что подобные встречи станут в академии традиционными.

Наталья Вдовина,
фото автора

23

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОМ КРИЗЕ



ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ – это состояние, проявляющееся высоким артериальным давлением (АД) (систолическое, или «верхнее», АД, как правило, более 180 мм рт. ст.; диастолическое, или «нижнее», АД – более 100 мм рт. ст.) и следующими основными симптомами:

- головной болью, чаще в затылочной области, или тяжестью и шумом в голове;
- мельканием мушек, пеленой или сеткой перед глазами;
- тошнотой, чувством разбитости, переутомления, внутреннего напряжения;
- одышкой, слабостью, постоянными монотонными ноющими болями/дискомфортом в области сердца, иногда появлением или нарастанием пастозности/отечности кожи лица, рук, ног.

Алгоритм неотложных действий при гипертоническом кризе

- Убрать яркий свет, обеспечить покой, доступ свежего воздуха (расстегнуть ворот рубашки, проветрить помещение и т. п.);
- измерить артериальное давление. Если его «верхний» уровень выше или равен 160 мм рт. ст., необходимо принять гипотензивный препарат, ранее рекомендованный врачом. При отсутствии рекомендованного гипотензивного препарата или при регистрации уровня АД выше 200 мм рт. ст. необходимо срочно вызвать скорую помощь;
- до прибытия скорой медицинской помощи необходимо, по возможности, сесть в кресло с подлокотниками и принять горячую ножную ванну (опустить ноги в емкость с горячей водой).



Больному с гипертоническим кризом запрещаются любые резкие движения (вставать, садиться, ложиться, наклоняться). Нельзя сильно тужиться. Через 40–60 минут после приема лекарства **НЕОБХОДИМО** повторно измерить АД и, если его уровень не снизился на 20–30 мм рт. ст. от исходного и/или состояние не улучшилось – срочно вызвать скорую помощь. При улучшении самочувствия и снижении АД **НЕОБХОДИМО** отдохнуть (лечь в постель с приподнятым изголовьем) и после этого обратиться к участковому (семейному) врачу.



Барнаул, ул. Ползунова, 23 тел. 666-750;
e-mail: medprof_altay@yandex.ru, www.medprofaltay.ru

В выпуске использованы фотографии Ирины Рюховой и из архива редакции.

«Мы и здоровье»
Краевая медицинская газета
Издается с 17.06.1994 г.
Учредитель: Главное управление Алтайского края по здравоохранению и фармацевтической деятельности. Газета зарегистрирована Управлением Роскомнадзора по Алтайскому краю и Республике Алтай. Свидетельство ПИ №ТУ 22-00448 от 30.10.2013 г.

Редакция может публиковать материалы в порядке обсуждения, не разделяя точку зрения автора. Полную ответственность за точность приведенных фактов, цитат, статистических данных, собственных имен и прочих сведений несет лицо, являющееся источником информации.

Главный редактор – Л. И. Степанова
Издатель: КГБУЗ «Краевой центр медицинской профилактики»; Адрес: г. Барнаул, ул. Ползунова, 23. Адрес редакции: Алтайский край, г. Барнаул, ул. Ползунова, 23. E-mail: medprofkbb@yandex.ru, www.miz.altai.ru. Отпечатано в КГБУЗ «Краевой центр медицинской профилактики», Алтайский край, г. Барнаул, ул. Ползунова, 23. Тел. (385-2) 665-416. Подписано в печать 17.10.16. По графику 18.00. Фактически 18.00. Тираж 1000 экз. Цена в розницу свободная.